अथ सन्ध्योपासन विधिः

।। पवित्रीकरणम्।।

मार्जन*विनियोग :-* ॐ अपवित्रः पवित्रो-वेत्यस्य वामदेव ऋषिः विष्णुर्देवता गायत्री छन्दः हृदि पवित्रकरणे विनियोगः।

मन्त्रः- ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थांगतोऽपि वा ।
यः स्मरेत पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतरः शुचिः।।

।। त्रिराचमनम्।।

ॐ केशवाय नमः, ॐ नारायणाय नमः, ॐ माधवाय नमः।

हस्तौ प्रक्षाल्वॐ हृषीकेशाय नमः

।। आसन शुद्धिः।।

विनियोग :- ॐ पृथ्वीति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सुतलं छन्दः कूर्मो देवता आसन पवित्रकरणे विनियोगः

मन्त्रः- ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ।।

।। पवित्रीधारणम्।।

मन्त्रः- ॐ पवित्रेस्थोव्वैष्णव्यौ सवितुर्व्वः प्रसवऽउत्पुनाम्यच्छिद्रेण पवित्रेण सूर्यस्य रश्मिभिः।
तस्य ते पवित्रपते पवित्रपूतस्य यत्कामः पुनेतच्छकेयम्।।

।। शिखाबन्धनम् ।।

आदि शंकर वैदिक विद्या संस्थान

विनियोगः– ॐ मानस्तोक इति मन्त्रस्य कुत्स ऋषिः जगती छन्दः एको रुद्रो देवता शिखाबन्धने विनियोगः।

मन्त्रः– ॐ मानस्तोकेतनयेमानऽआयुषि मानो गोषु मानोऽअश्वेषुरीरिषः।
मानोव्वीरान्नुद्र भामिनोव्वधीर्हविष्मन्तः सदमित्वा हवामहे।।

शिखावन्दनः– चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजः समन्विते।
तिष्ठ देवि शिखाबन्धे तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे।

।। तिलकधारण।।

मन्त्रः–ॐ स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा व्विश्ववेदाः।
स्वस्तिनस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।।

।। अथ संकल्पः।।

ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः शुभे शोभने मुहूर्ते अद्य ब्रह्मणोह्नि द्वितीय परार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैक देशान्तर्गते पुण्यक्षेत्रे कलियुगे कलि प्रथम चरणे --- नाम्नि संवत्सरे ---- मासे---- पक्षे----तिथौ-----वासरे---नक्षत्रे----- योगे---करणे---गोत्रोत्पन्नः---नामाहम् मामोपात्त दुरितक्षयार्थं श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं ब्रह्मवर्चस्वाप्तये प्रातः मध्याह्न सायं वा संध्योपासनं करिष्ये।

।। अघमर्षणाचमनम्।।

विनियोगः– ॐ ऋतंचेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः अनुष्टुप्छन्दो भाववृत्तं दैवतम् अपामुमस्पर्शने विनियोगः।

मन्त्रः– ॐ ऋतं च सत्यं चाभिद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः।
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। **दिवञ्च**पृथि**वीञ्चा**न्तरिक्षमथो स्वः।

।। प्राणायामः।।

आदि शङ्कर वैदिक विद्या संस्थान

विनियोग :- ॐकारस्य ब्रह्म ऋषिः दैवी गायत्री छन्दः परमात्मा , देवता सप्तव्याहृतीनां प्रजापति ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहती पंक्ति त्रिष्टुब्जत्यश्छन्दांस्यग्नि वायु-सूर्य-बृहस्पतिर्वरुणेन्द्र-विश्वेदेवा देवताः , तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता, आपोज्योतिरिति शिरसः प्रजापति ऋषिः यजुश्छन्दो ब्रह्माग्नि-वायु-सूर्या देवताः प्राणायामे विनियोगः।

मन्त्रः- ॐ भूः ॐभुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात। ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्।

।। प्रातराचमनम्।।

विनियोगः- सूर्यश्चमेति ब्रह्मा ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो-मन्यु-मन्युपतयो-रात्रिश्च देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

मन्त्रः-ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चदुरितं मयि इदमहं माममृत योनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।

मध्याह्न आचमनम्

विनियोगः- ॐ आपः पुनत्विति मन्त्रस्य नारायण ऋषिः अनुष्टुप्छन्दो आपः पृथिवी ब्रह्मणस्पतिब्रह्म च देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः

मन्त्रः-ॐ आपः पुनन्तु पृथिवी पृथिवी पूता पुनातु माम्। पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम्। यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामोपाऽसतां च प्रतिग्रहँ स्वाहा ।

सायं आचमन

विनियोग- ॐअग्निश्चमेति रुद्र ऋषिःप्रकृतिश्छन्दः अग्नि-मन्यु-मन्युपतयो-अहन**श्च** देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः

मन्त्र-ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु । यक्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृत योनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।

आदि शंकर वैदिक विद्या संस्थान

मार्जनम्

विनियोग– ॐ आपोहिष्ठेति त्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्दः आपो देवता मार्जने विनियोगः

1. ॐ आपोहिष्ठा मयो भुवः 2. ॐ ता न ऊर्जे दधातन 3. ॐ महेरणाय चक्षसे
4.ॐ यो वः शिवतमो रसः 5. ॐ तस्य भाजयतेह नः 6. ॐ उशतीरिव मातरः
7.ॐ तस्मा अरं गमाम वः 8. ॐयस्य क्षयाय जिन्वथ 9. ॐआपो जनयथा च नः

अभिमन्त्रणम्

विनियोगः–ॐ द्रुपदादिवेत्य**स्य** सरस्वतीन्द्रा ऋषयःअनुष्टुप् छन्दः आपो देवता शिरस्सेके विनियोगः।

मन्त्रः – ॐद्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव।
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ।।

अघमर्षण

विनियोग – ॐ ऋतंचेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः अनुष्टुप्छन्दो भाववृत्तं दैवतम् अघमर्षणे विनियोगः।

मन्त्रः– ॐ ऋतं च सत्यं चाभिद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः।
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। **दिवञ्च**पृथि**वीञ्चा**न्तरिक्षमथो स्वः।

आचमन

विनियोग – ॐ अन्त**श्च**रसीतितिर**श्चीन** ऋषिः अनुष्टुप्छन्दो आपो देवता अपामुपस्पर्शनेविनियोगः।

मन्त्र – ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः।
त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कारः आपो ज्योती रसोऽमृतम्।।

आदि शंकर वैदिक विद्या संस्थान

सूर्यार्घ्यदान

विनियोग :- ॐकारस्य ब्रह्म ऋषि दैवी गायत्री छन्दःपरमात्मा , देवता तिसृणां महाव्याहृतीनां प्रजापति ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांस्यग्नि-वायु-सूर्या देवताः , तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दःसविता देवता सूर्याघ्यदार्ने विनियोगः।

मन्त्र : ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

ॐएहि सूर्य सहस्रांशो तेजोराशि जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणर्घ्यं दिवाकर।।
ब्रह्म स्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः

सूर्यदर्शनम् -ॐ आकृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशन्नमृतं मर्त्यं च।
हिरण्ययेन सविता रथेना देवो याति भुवनानि पश्यन्

सूर्योपस्थानम्

विनियोग :-ॐ उद्वयमिति प्रस्कण्व ऋषिःअनुष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, उदुत्यमिति प्रस्कण्व ऋषिः निचृद्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता,चित्रमितिकुत्साङ्गिरस ऋषिः त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता, तच्चक्षु**रितिदध्याङ्गाथर्वण** ऋषिः एकाधिका ब्राह्मी त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।

मन्त्र - 1. ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।।

2. ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्यम्।।

3. ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्रा द्यावापृथिवि अन्तरिक्षꣳसूर्य आत्माजग**तस्थुषश्च**

अखिल भारतीय बौद्धिक विद्या संस्थान

4. ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताछुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूय**श्च** शरदः शतात्।।

अथ न्यासः

ॐहृदयाय नमः ,ॐ भूः शिरसे स्वाहा ॐभुवः शिखायै वषट् ॐस्व:कवचाय हुम् , ॐभूर्भुवः स्वः नेत्राभ्यां वौषट् , ॐभूर्भुवः स्वः अस्त्राय फ़ट्

गायत्री ध्यानम्

ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा।
श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलंकारैश्च भूषिता।।
आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोक गताऽथवा।
अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा।।

गायत्र्यावाहनम्

विनियोग– ॐ तेजोसीति धामनामासि च परमेष्ठी प्रजापति ऋषिः यजुस्त्रिष्टुबृगौष्णिहौ छन्दसा **आज्यं** देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः।
मन्त्र :–ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि धमनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि।

गायत्र्युपस्थानम्

विनियोग – ॐ गायत्र्यसीति विवस्वान ऋषिः स्वराण्महापंक्तिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः

मन्त्र – ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि। न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत्।

जपस्य पूर्व मुद्रा

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्पञ्चमुखं तथा।।
षण्मुखाऽधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा।
शकटं यमपाशं च ग्रंथितं चोन्मुखोन्मुखं।।
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम्।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा।।
एता मुद्राचतुर्विंशज्जपादौ परिकीर्तिता।।

मालापूजनम्

ॐ मां माले महामाये सर्वशक्तिस्वरूपिणि।
चतुर्वर्गस्त्वयिन्यस्तसमान्मे सिद्धिदा भव।।
ॐ अविघ्नं कुरु माले त्वं गृह्णामि दक्षिणे करे।
जपकाले च सिद्ध्यर्थं प्रसी मम सिद्धये।।

गायत्री जपः

विनियोग :- ॐकारस्य ब्रह्म ऋषिः गायत्री छन्दः परमात्मा , देवता तिसृणां महाव्याहृतीनां प्रजापति ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुभ**श्**छन्**दां**स्यग्नि-वायु-सूर्या देवताः , तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दःसविता देवता**जपे** विनियोगः।

मन्त्र : ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

जपान्ते मुद्रा

सुरभिज्ञानवैराग्ये योनिः शंखोऽथ पंकजम्।
लिङ्गंनि*र्वाणमुद्राश्च जपान्तेऽष्टौ प्रकीर्तिता।।*

सूर्य प्रदक्षिणा

विनियोग-ॐ विश्वतश्चक्षुरितिभौवन ऋषिः त्रिष्टुप्छन्दो विश्वकर्मा देवता सूर्यप्रदक्षिणायां विनियोगः

मन्त्र- ॐ विश्वतश्चचक्षुरुत विश्वतोमुखोविश्वतो बाहुरुत विश्वतस्पात्।
सम्बाहुभ्यां धमति सम्पतत्रैर्द्यावा भूमी जनयन्देव एकः।।

आदि शंकर वैदिक विद्या संस्थान

जप समर्पण

विनियोग– ॐ देवागातु विद इति मनसस्पति विराडनुष्टुप्छन्दः वातो देवता जपनिवेदने विनियोगः।
मन्त्र–ॐ देवागातु विदोगातुं वित्वागातुमित।
मनसस्पत इमं देव यज्ञꣳस्वाहा व्वातेधाः।।

अनेन यथाशक्तिकृतेन गायत्रीजपाख्येन कर्मणा श्रीभगवान सूर्यनारायणः प्रीयताम्

गायत्री विसर्जनम्

विनियोग–ॐ उत्तमे शिखरे इति वामदेव ऋषिः अनुष्टुप्छन्दः गायत्री देवता गायत्री विसर्जने विनियोगः।
मन्त्र–ॐ उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखं।।

अनेन संध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयताम् ।। ॐ ब्रह्मार्पणमस्तु।।

क्षमा प्रार्थना

ॐ यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्

ॐ श्रीविष्णवे नमः। ॐ श्रीविष्णवे नमः। ॐ श्रीविष्णवे नमः।

ॐ स्वस्ति

आदि गुरु शैव विद्या संस्थान

आदि शंकर वैदिक विद्या संस्थान